

2026ねん4がつ

こんだてひょう

はさまほいくえん

ひつけ ようび	あさ おやつ	こんだて	3じおやつ *はようじのみ () はにゅうじのみ	ざいりょうめい			◎は10じおやつ ○はごこおやつ
				ねつとちからになるもの	ちやにくやほねになるもの	からだのちょうしをとのえるもの	
1	すい	ごはん みそしる しろみざかなのけちやっぶそーす しおもみ	ぎゅうにゅう どーなつ せんべい	こめ、あぶら、かたくりこ、 しろこま、じょうしんこ、 さんおんとう、Oせんべい、 Oどーなつ	◎ぎゅうにゅう、かれい、 あぶらあげ、しろみそ、 あかみそ、Oぎゅうにゅう	きゅうり、きゃべつ、たまねぎ、 なまわかめ、にんじん、 しょうが、きざみのり	けちやっぶ、 はなかつお、 ちゅうのうそーす、 しょうゆ、しお
2	もく	ごはん すましじる かんこくふうとりのてりやき はむさらだ おれんじ	ぎゅうにゅう やきいも	Oさつまいも、こめ、あぶら、 さんおんとう、じょうはくとう、 こまあぶら、しろこま	◎ぎゅうにゅう、とりにく、 もめんとうふ、はむ、 Oぎゅうにゅう	おれんじ、きゅうり、きゃべつ、 ながねぎ、にんじん、あさつき、 ほししいたけ、にんにく、 しょうが	しょうゆ、はなかつお、 りんごす、しお、 だしこんぶ、こしょう
3	きん	ごはん みそしる ぶたにくのこうみいため こふきいも	ぎゅうにゅう いちごじゃむさんど	こめ、じゃがいも、Oろーるばん、 あぶら、さんおんとう、こまあぶら、 しろこま	◎ぎゅうにゅう、ぶたにく、 しろみそ、かつおぶし、あかみそ、 Oぎゅうにゅう	たまねぎ、ながねぎ、にんじん、 えのきたけ、Oいちごじゃむ、 びーまん、こまつな、しょうが、 にんにく、あおのり	しょうゆ、しお
6	げつ	ごはん みそしる ろーすとちきん きゃべつとこまつなのおひたし おれんじ	ぎゅうにゅう つなごはん	こめ、Oこめ、さんおんとう、 Oしろこま	◎ぎゅうにゅう、とりにく、 しらすぼし、もめんとうふ、 Oつなあぶらづけかん、 しろみそ、かつおぶし、あかみそ、 Oぎゅうにゅう	おれんじ、きゃべつ、こまつな、 ながねぎ、Oにんじん、 にんじん、なまわかめ、 Oきざみのり	しょうゆ、さけ、 Oさけ、みりん、 Oしょうゆ、 かつおだし
7	か	すばげていみーとそーす きのこのすーぶ こまどれっしんぐさらだ	(ぎゅうにゅう) *じょあ きやろつとろーる	Oきやろつとろーる、すばげていー、 かたくりこ、さんおんとう、 しろこま、あぶら	ぶたひきにく、◎ぎゅうにゅう、 O(ぎゅうにゅう) O*じょあ	たまねぎ、にんじん、きゃべつ、 えのきたけ、きゅうり、 ほーるとまとかん、しめじ、 あさつき、にんにく	けちやっぶ、 ちゅうのうそーす、 はなかつお、しょうゆ、 す、しお、だしこんぶ
8	すい	ゆかりごはん きゃべつとべーこんのすーぶ しゅんゆい ぼてとさらだ	ぎゅうにゅう ますかつとぜりー せんべい	こめ、じゃがいも、あぶら、 かたくりこ、こむぎこ、 まよねーずふうどれっしんぐ、 さんおんとう、こまあぶら、 Oせんべい	◎ぎゅうにゅう、かれい、べーこん、 かつおぶし、Oぎゅうにゅう	きゃべつ、きゅうり、にんじん、 たまねぎ、ながねぎ、しょうが	しょうゆ、さけ、す、 しお、こしょう
9	もく	ごはん みそしる ぶたにくのしょうがやき にしょくおひたし	ぎゅうにゅう こめこと とうふのぶらうにー	こめ、じゃがいも、 Oじょうはくとう、Oこめこ、 Oあぶら、Oかたくりこ、 あぶら、Oふんとう、 さんおんとう	◎ぎゅうにゅう、ぶたにく、 あぶらあげ、Oきぬごしとうふ、 しろみそ、あかみそ、 Oちようせいとうにゅう、 Oぎゅうにゅう、かつおぶし	きゃべつ、たまねぎ、にんじん、 こまつな、しょうが	しょうゆ、さけ、 かつおだし、 はなかつお、みりん
10	きん	ごはん みそしる しろみざかなのごまだれやき きりぼしだいこんのぶくめに おれんじ	ぎゅうにゅう びーすごはん	Oこめ、こめ、さんおんとう、 あぶら、しろこま	◎ぎゅうにゅう、かれい、 あぶらあげ、しろみそ、 Oしらすぼし、かつおぶし、 あかみそ、Oぎゅうにゅう	おれんじ、たまねぎ、 えのきたけ、にんじん、 こまつな、きりぼしだいこん、 Oくりんびーす、ほししいたけ	しょうゆ、さけ、 みりん、Oさけ、 はなかつお、Oしお
13	げつ	ごはん すましじる とりにくのすじょうゆに つなさらだ	ぎゅうにゅう りんごぜりー	こめ、Oじょうはくとう、 まよねーずふうどれっしんぐ	◎ぎゅうにゅう、とりにく、 つなあぶらづけかん、Oせらちん、 Oぎゅうにゅう	Oりんごてんねんかじゅう、 きゅうり、きゃべつ、にんじん、 ながねぎ、ほししいたけ、 にんにく	はなかつお、す、 しょうゆ、さけ、 みりん、だしこんぶ、 しお、こしょう
14	か	ごはん はるきゃべつのみそしる しろみざかなのかれーやき ひじきのいりに おれんじ	ぎゅうにゅう こぎつねごはん	こめ、Oこめ、さんおんとう、 あぶら、さんおんとう、Oあぶら	◎ぎゅうにゅう、かれい、 あぶらあげ、Oとりひきにく、 Oあぶらあげ、しろみそ、 かつおぶし、あかみそ、 Oぎゅうにゅう	おれんじ、たまねぎ、きゃべつ、 にんじん、こまつな、 Oにんじん、ひじき、 Oしょうが、にんにく	しょうゆ、はなかつお、 Oさけ、Oみりん、 Oしょうゆ、しお、 かれーこ
15	すい	ごはん すましじる ちーまいちえんかんびえん みそどれっしんぐさらだ	ぎゅうにゅう きなこまかろに	こめ、じゃがいも、Oまかろに、 あぶら、Oくろざとう、 かたくりこ、しろこま、 さんおんとう、Oさんおんとう、 こまあぶら	◎ぎゅうにゅう、とればい、 Oきなこ、あかみそ、 Oぎゅうにゅう	きゅうり、にんじん、きゃべつ、 ながねぎ、こまつな、しょうが、 にんにく	はなかつお、しょうゆ、 りんごす、さけ、 だしこんぶ、しお
16	もく	かれーらいす とうふのすーぶ さんしょくおひたし	むぎちゃ よーぐると せんべい	じゃがいも、こめ、あぶら、 こむぎこ、かたくりこ、Oせんべい	Oよーぐると(かとう)、ぶたにく、 ちようせいとうにゅう、 もめんとうふ、とりにく、 かつおぶし、Oぎゅうにゅう	ほうれんそう、たまねぎ、 にんじん、もやし、あさつき、 にんにく、ほししいたけ、 しょうが	しょうゆ、はなかつお、 けちやっぶ、さけ、 ちゅうのうそーす、 かつおだし、しお、 かれーこ、むぎちゃ
17	きん	ごはん とんじる にざかな すていっくさらだ おれんじ	ぎゅうにゅう たけのこごはん	こめ、Oこめ、さんおんとう、 まよねーずふうどれっしんぐ、 Oさんおんとう、あぶら	◎ぎゅうにゅう、かれい、 もめんとうふ、ぶたにく、 Oあぶらあげ、しろみそ、 あかみそ、かつおぶし、 Oぎゅうにゅう	おれんじ、にんじん、きゅうり、 Oたけのこ、だいこん、こほう、 こまつな、Oにんじん、しょうが	Oしょうゆ、しょうゆ、 Oさけ、さけ、 Oみりん、Oしお
20	げつ	まーぼーどん わかめすーぶ なむる	ぎゅうにゅう はーむくーへん ちーず	こめ、かたくりこ、さんおんとう、 あぶら、こまあぶら、しろこま、 Oはーむくーへん	◎ぎゅうにゅう、もめんとうふ、 ぶたひきにく、Oちーず、あかみそ、 かつおぶし、Oぎゅうにゅう	ほうれんそう、もやし、 ながねぎ、たまねぎ、にんじん、 なまわかめ、あさつき、 にんにく、しょうが	しょうゆ、さけ、 だしこんぶ、しお
21	か	ごまみそうどん つなあえ にまめ おれんじ	ぎゅうにゅう きびだんご	ほしうどん、Oもちこめ、 Oきび(せいはいりゅう)、あぶら、 さんおんとう、Oさんおんとう、 しろこま、こまあぶら	◎ぎゅうにゅう、とりにく、 Oきなこ、うずらまめ(かん)、 しろみそ、つなあぶらづけかん、 あぶらあげ、あかみそ、 Oぎゅうにゅう	おれんじ、こまつな、にんじん、 もやし、ながねぎ、 ほししいたけ、しょうが	はなかつお、しょうゆ、 みりん、さけ、しお
22	すい	ごはん すましじる とりのからあげ わふうさらだ	(ぎゅうにゅう) *じょあ めろんばん	Oめろんばん、こめ、かたくりこ、 あぶら、こまあぶら	とりにく、もめんとうふ、 ◎ぎゅうにゅう、O*じょあ、 O(ぎゅうにゅう)、	きゅうり、きゃべつ、たまねぎ、 にんじん、こまつな、しょうが、 にんにく	はなかつお、しょうゆ、 さけ、しお、だしこんぶ
23	もく	ごはん みそしる やきにく さつまいものあまに	ぎゅうにゅう ここあぜりー	こめ、さつまいも、あぶら、 Oじょうはくとう、さんおんとう	◎ぎゅうにゅう、ぶたにく、 しろみそ、Oせらちん、 Oちようせいとうにゅう、 あかみそ、Oぎゅうにゅう	たまねぎ、もやし、えのきたけ、 にんじん、びーまん、こまつな、 りんご、れもんかじゅう	しょうゆ、はなかつお、 みりん、さけ、 けちやっぶ、 ちゅうのうそーす、しお
24	きん	ごはん ごじる しろみざかなのてりやき ませどあんさらだ おれんじ	ぎゅうにゅう ちきんらいす	こめ、Oこめ、じゃがいも、 まよねーずふうどれっしんぐ、 Oあぶら、さんおんとう	◎ぎゅうにゅう、かれい、しろみそ、 ちようせいとうにゅう、Oとりにく、 Oぎゅうにゅう	おれんじ、にんじん、きゅうり、 Oたまねぎ、ながねぎ、 こまつな、えのきたけ	Oけちやっぶ、 はなかつお、みりん、 しょうゆ、さけ、 Oしお、こしょう
27	げつ	きーまかれー じゃがいものすーぶ ふれんちさらだ	ぎゅうにゅう りんごじゃむさんど	こめ、Oろーるばん、じゃがいも、 あぶら、じょうはくとう	◎ぎゅうにゅう、ぶたひきにく、 とりにく、だいすみず、 Oぎゅうにゅう	たまねぎ、にんじん、きゅうり、 きゃべつ、みかんかん、 Oりんごじゃむ、にんにく、 ほーるとまとかん、 びーまん、あさつき	ちゅうのうそーす、 はなかつお、りんごす、 けちやっぶ、かれーこ、 しお、さけ、しょうゆ、 こしょう
28	か	ごはん やさいすーぶ とりにくのおれんじに ちゅうかふうすばげていさらだ	ぎゅうにゅう さけごはん	Oこめ、こめ、すばげていー、 じょうはくとう、さんおんとう、 こまあぶら	◎ぎゅうにゅう、とりにく、Oさけ、 はむ、Oぎゅうにゅう	にんじん、たまねぎ、きゅうり、 おれんじのうしゆくかじゅう、 さやえんどう	しょうゆ、はなかつお、 す、さけ、みりん、 Oしお、だしこんぶ、 しお、こしょう
30	もく	ごましおごはん みそしる にくじゃが いそかあえ	ぎゅうにゅう くろむしばん	じゃがいも、こめ、Oこむぎこ、 あぶら、Oくろざとう、Oあぶら、 Oくろこま、さんおんとう	◎ぎゅうにゅう、もめんとうふ、 ぶたにく、しろみそ、かつおぶし、 あかみそ、Oぎゅうにゅう	にんじん、ほうれんそう、 きゃべつ、たまねぎ、 ながねぎ、Oほしぶどう、 なまわかめ、きざみのり	しょうゆ、 かつおだし